Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №17 городского округа город
Нефтекамск Республики Башкортостан

«Принято на заседании
Педагогического совета
От «28» августа 2025 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МОАУ СОШ №17
_____Р.Т. Ганиев
Приказ № 170 от 28.08.2025

ОБЩЕШКОЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

на 2025-2028 годы

«Здоровый ученик – здоровое будущее страны»

Нефтекамск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел	Страница
1. Паспорт программы…	3
2. Пояснительная записка	5
3. Нормативно- правовая база программы.	6
4. Ресурсное обеспечение программы	6
5. Сроки и этапы реализации программы…	6
6. Общее представление о здоровьесберегающей среде	7
7. Основные направления деятельности программы и предполагаемые формы работы.	8
8. Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности	9
9. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях ОУ…	11
10. Методы контроля над реализацией программы…	12
11. План деятельности по реализации программы.	12
12. Ожидаемые результаты здоровьесберегающей деятельности школы…	17
13. План действий по реализации программы…	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровый ученик – здоровое будущее страны»
Разработчики программы	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог.
Цель программы	Создать образовательную среду, гарантирующую безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.
Задачи программы	Освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы всех служб школы. Разработка и апробация системы повышения здоровьеформирующих компетенций педагогов и сотрудников школы. Разработка и апробация модели здоровьеформирующей среды. Создание методической копилки инноваций педагогов школы по здоровьесберегающим технологиям. Расширение взаимодействия субъектов здоровьесбережения со всеми компонентами микросоциума (администрации, педагогов, семьи ученика, медицинских работников, службы социальной помощи населению и т.п.) в контексте укрепления здоровья. Создание условий для развития культуры здоровья педагогов. Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у обучающихся, их родителей и педагогов.
Срок реализации программы	2025 – 2028 гг
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность	Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус обучающихся. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника. Организация систематического контроля за состоянием здоровья обучающихся и учителей на основе организации профилактических осмотров. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей-предметников, позволяющих систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья. Совершенствование условий работы комнаты психологической разгрузки обучающихся.

Участники реализации программы	Обучающиеся 1-11 классов, их родители, классные руководители. Учителя-предметники, педагог-психолог школы, социальный педагог, медицинский работник.
Формы и методы реализации программы	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, традиционные мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность.
Условия реализации программы	Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ. Учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников. Проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья. Учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.
Управление, контроль	Контроль над реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья школьников сегодня как никогда актуальна. В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего среднего образования – становящийся человек и гражданин, его ЗДОРОВЬЕ, его человеческие и гражданские качества».

Для решения задачи сохранения здоровья ученика Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей. Решение проблемы здорового образа жизни является ключевой во все возрастные периоды, начиная с раннего детства.

Настоящая Программа «Здоровый ученик – здоровое будущее страны» (далее - Программа) составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования.

На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего – здорового. Обозначая цель деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов нашей школы, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Реализация программы начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях обучения, способствуя сохранению здоровья участников образовательного процесса. Программа служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

Программа призвана послужить моделью, которую школа и учителя смогут использовать при разработке учебных планов, отвечающих потребностям школьников в этой области знаний, а также при оценке достижений обучающихся.

Основной задачей нашей школы является формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин. Но образование – это один из основных элементов социально культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психического здоровья подрастающего поколения. Поэтому наше образовательное учреждение содействует социализации выпускников в сложных, динамично меняющихся, условиях современной действительности.

Предлагаемая Программа включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время направления здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования:

- ✔ Сохранение и укрепление здоровья ученика.
- ✔ Обеспечение формирования здоровьесберегающих культурных традиций семьи.
- ✔ Обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагога.

Искоренение всех компонентов, разрушающих здоровье ученика – дело не простое. Оно требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Работая в данном направлении от случая к случаю результата не добиться. Планомерное сотрудничество всех участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья ученика приведет к желаемому результату: здоровый ученик – здоровое будущее страны!

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»
2. Конституции Российской Федерации.
3. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. СанПиН2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
6. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В школьном здании МОАУ СОШ №17 созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором.

Кадровые ресурсы

- ✔ Директор;
- ✔ заместитель директора по УР;
- ✔ заместитель директора по ВР;
- ✔ педагог-психолог;
- ✔ социальный педагог;
- ✔ классные руководители; учителя-предметники;
- ✔ медицинский работник;
- ✔ члены школьного родительского комитета.

Материально - технические

- ✔ кабинеты, обеспеченные необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающим гигиеническим требованиям;
- ✔ спортзал, обеспеченный спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;
- ✔ раздевалки, душевые; столовая, соответствующая всем санитарным и гигиеническим требованиям;
- ✔ медицинский кабинет; кабинет стоматолога, кабинет психолога.

Научно-методические ресурсы

- ✔ методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий;
- ✔ методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап – 2025-2026 уч. г.
2 этап – 2026-2027 уч. г.
3 этап – 2027-2028 уч. г.

1 ЭТАП. ИНФОРМАЦИОННО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Цель: выявление проблемы и обоснование актуальности программы; подготовка диагностик, материалов; разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике.

Задачи:

- ✔ создание рабочей группы;

✔ оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);

- ✔ распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- ✔ выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- ✔ анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- ✔ анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам; изучение и внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- ✔ изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- ✔ разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

Ответственные: Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог).

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)

Цель: реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

Задачи:

- ✔ совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка программ школьных разновозрастных объединений, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- ✔ разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля обучающегося;
- ✔ профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- ✔ обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- ✔ организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- ✔ повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- ✔ организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;
- ✔ организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Ответственные: Администрация школы, рабочая группа (учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог), родители.

3 ЭТАП. АНАЛИТИЧЕСКИЙ

Цель: анализ результатов выполнения программы.

Задачи:

- ✔ обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленной целью;

- ✔ корректировка исследования, описание хода и результатов эксперимента; оформление новых (авторских) программ, технологий и курсов.
- ✔ оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

Ответственные: Администрация, учителя-предметники, родители.

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье обучающихся. Конечно, единственной уникальной технологии здоровья не существует. И только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья обучающихся. Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей

концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения – образовательной среды. Согласно санитарно-гигиеническим нормам и правилам создание такой образовательной среды предполагает:

- ✔ Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- ✔ Учет возрастных особенностей обучающихся
- ✔ Режим учебно-познавательной деятельности
- ✔ Организация питания
- ✔ Социально-педагогические условия обучения
- ✔ **Слагаемые здоровьесберегающей среды:**
- ✔ Родители, их взаимоотношения с ребенком - Школьная среда
- ✔ Организация и содержание внеучебного времени
- ✔ Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- ✔ Психологическая среда (общение с учителями и обучающимися)
- ✔ Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ

Основные направления в здоровьесберегающей деятельности школы.

1. Сохранение и укрепление здоровья ученика.

- ✔ обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе;
- ✔ снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- ✔ уменьшение уровня тревожности обучающихся;
- ✔ сохранение работоспособности на уроках;
- ✔ положительная динамика физического развития ребенка;
- ✔ коррекция способности ребенка выстраивать отношения со сверстниками, родителями, учителями;
- ✔ коммуникативные навыки вне школы;
- ✔ формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- ✔ применение индивидуального подхода к обучающимся;
- ✔ наличие правильного, сбалансированного питания обучающихся;
- ✔ повышение уровня культуры здоровья обучающихся, их грамотности в вопросах здоровья;
- ✔ компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

2. Обеспечение формирования здоровьесохраняющих культурных традиций семьи. Формирование здорового образа жизни должно стать одной из традиций семьи. Она играет

важнейшую роль в формировании навыков, умений и основных знаний, способствующих поддержанию собственного здоровья:

- ✔ соблюдения элементарных культурно – гигиенических навыков; правильное построение и соблюдение режима дня;
- ✔ умение анализировать опасные ситуации (находить выход из них);
- ✔ знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма; знание основ безопасности нахождение в окружающей среде;
- ✔ определение показателей: рост, вес, пульс, дыхание (для контроля над состоянием здоровья и его коррекции);
- ✔ основные правила правильного питания;
- ✔ понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- ✔ знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- ✔ умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✔ знание природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- ✔ знание лечебных учреждений (где возможно получить помощь в случае болезни).

Для эффективного сохранения и укрепления здоровья ребенка родители могут использовать разнообразные методы, рекомендованные педагогическим коллективом, учитывая возрастные особенности ребенка: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг, просмотр спортивных телепередач, совместные походы, игры и прогулки и т.п.

3. Обеспечение здоровьесохраняющей деятельности педагога.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность педагога» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет. Оно включает в себя умения учителя осуществлять деятельность по профилактике физического, психологического и социально-нравственного здоровья ученика. Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому важной частью здоровьесберегающей работы в школе является рациональная организация урока:

- ✔ обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
- ✔ количество видов учебной деятельности(4-7 видов за урок);
- ✔ средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7-10 минут);
- ✔ количество видов преподавания (не менее трех);
- ✔ чередование видов преподавания (не позже чем через 10-15 минут);
- ✔ наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию;
- ✔ место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- ✔ поза обучающихся, чередование позы;
- ✔ наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек);
- ✔ наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- ✔ наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке;
- ✔ психологический климат на уроке;
- ✔ наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

СТРУКТУРА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗДЕЛ 1. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

- ✔ Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.
- ✔ Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- ✔ Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса.

РАЗДЕЛ 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

- ✔ Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы.
- ✔ Организация качественного горячего питания обучающихся.
- ✔ Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения.
- ✔ Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению
- ✔ Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

РАЗДЕЛ 3. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровьесберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности).

- ✔ Позиционирование школыв качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения.
- ✔ Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций.
- ✔ Готовность учителей к участию в здоровьеохранной работе.
- ✔ Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования.
- ✔ Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы.

РАЗДЕЛ 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьеохранной деятельности образовательного учреждения

- ✔ Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения.
- ✔ Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении.
- ✔ Физвоспитание в режиме дня школы.
- ✔ Внеклассная физкультурно-спортивная работа.
- ✔ Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности.
- ✔ Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения.

РАЗДЕЛ 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

- ✔ Организация образовательной работы в образовательном учреждении в рамках учебных дисциплин здоровьеохранного блока.
- ✔ Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
- ✔ Участие обучающихся и их родителей в здоровьеохранной работе образовательного учреждения.

РАЗДЕЛ 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в социальной среде обучающихся.

- ✔ Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися.
- ✔ Выявление факторов риска распространения психоактивных веществ в среде обучающихся.
- ✔ Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

РАЗДЕЛ 7. Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся).

- ✔ Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся.

РАЗДЕЛ 8. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и

социологических опросов).

- ✔ Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
- ✔ Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся.
- ✔ Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1. **Гигиенические средства** (медико-гигиенические, здоровьесберегающие технологии), включающие комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов:

- ✔ Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов.
- ✔ Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.
- ✔ Организация рационального горячего питания обучающихся - пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.
- ✔ Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима умственного труда, двигательной активности, режима питания и сна.
- ✔ Соблюдение требований медицинской направленности:
- ✔ Функционирование в школе медицинского блока.
- ✔ Своевременная диспансеризация учащихся школы, педагогов и сотрудников образовательного учреждения.
- ✔ Формирование привычной потребности вести здоровый образ жизни.
- ✔ Привитие детям элементарных навыков личной и общественной гигиены.
- ✔ Реализация профилактических программ прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.

2. **Средства двигательной направленности** (физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии). В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье).

- ✔ Уроки физкультуры, способствующие тренировке силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Лечебная физкультура.
- ✔ Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечиваться за счет:
- ✔ Физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений.
- ✔ Организованных подвижных игр на переменах.
- ✔ Внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья.
- ✔ Самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

3. **Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ** (здоровьесберегающие образовательные технологии – психолого-педагогические). Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- ✔ Обеспечение положительного эмоционального климата в ученическом коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик.
- ✔ Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.
- ✔ Функционирование кабинета психологической разгрузки (психогимнастика, тренинги и т.п).
- ✔ Коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей.

4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии – организационно-педагогичесие). Способствуют предотвращению состояния дезадаптационных состояний.

- ✔ Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс (частично регламентировано в СанПиНах).
- ✔ Системный подход к организации образовательной деятельности.

✔ Модернизация содержания образования, в рамках действующего законодательства.

5. **Профилактические и закаливающие средства** (здоровьесберегающие образовательные технологии – учебно-воспитательные).

- ✔ Обучение грамотной заботе о своем здоровье через просветительские лектории, тренинги.
- ✔ Культурно-массовые мероприятия оздоровительной направленности.
- ✔ Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории, индивидуальных бесед, групп по интересам).
- ✔ Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

- ✔ проведение заседаний педагогического совета школы, совещаний при директоре;
- ✔ посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;
- ✔ создание методической копилки опыта;
- ✔ мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- ✔ сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- ✔ контроль над организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
	1. Медицинское направление			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: Анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе. Выявление обучающихся специальной медицинской группы. Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классные руководители (согласно предоставленным данным)	Ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Медосмотр обучающихся школы, плановая диспансеризация, определение уровня физического здоровья.	Медработник, учитель физической культуры	Ежегодно	План медосмотров
1.3.	Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся	Медработник	Ежегодно	План прививок
1.4.	Анализ случаев травматизма в школе	Администрация школы	Ежегодно	Материалы отчетов

1.5.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Администрация школы, классные руководители, медработник	Ежегодно	Материалы отчетов
1.6.	Контроль над качеством питания и питьевым режимом	Директор, завхоз, шеф-повар, представители родительского комитета	Ежедневно в течение года	Материалы протоколов
1.7.	Контроль соответствия кабинетов гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка и т.д.	Завхоз, учителя-предметники	Ежедневно в течение года	Заключение соответствия
1.8.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок участников образовательного процесса (соблюдение требований СанПиНа)	Администрация школы	Ежегодно	Справка по оценке расписания
1.9.	Постоянный контроль над функционированием школьной столовой	Директор школы, завхоз, ответственный за организацию питания детей в школе	Ежедневно в течение года	Заключение соответствия

2. Просветительско - воспитательное направление

2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий) по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	График проведения лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	Ежегодно	План работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	Ежегодно	План работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Привычка быть здоровым»	Администрация школы	Ежегодно	Протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ).	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	План работы

2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	План работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, физики, ОБЖ, физической культуры.	Учителя-предметники	В течение года	Планы уроков
	3. Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей: определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение умственного развития обучающихся с целью возможности продолжения обучения в старших классах; изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения; разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией обучающихся к различным формам обучения	Администрация школы, классные руководители, школьный психолог	Ежегодно	Диагностические исследования
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	Учителя-предметники	Ежегодно	Планы уроков
	4. Спортивно-оздоровительное направление			
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	Учитель физической культуры	Ежегодно	План работы
4.2.	Разработка системы внеурочной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.	Администрация школы	Ежегодно	План работы внеурочной деятельности и секций

4.3.	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	План работы
	5. Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей	Медработник	Ежегодно	Отчет по результатам мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Особенности диагностики развития обучающихся»	Заместитель директора по ВР, медработник, психолог.	Ежегодно	Материалы семинара

Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- ✔ Организация дежурства по школе и по классам.
- ✔ Налаживание работы внеурочной деятельности.
- ✔ Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- ✔ Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- ✔ Организация качественного горячего питания обучающихся.
- ✔ Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- ✔ «Уроки гигиены».
- ✔ Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях. Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- ✔ Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- ✔ Неделя здоровья.
- ✔ Обеспечение систематического контроля занятости детей во внеурочное время.
- ✔ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

Октябрь

- ✔ Организация работы обучающихся по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- ✔ Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- ✔ Подготовка классов к зимнему периоду.
- ✔ Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
- ✔ Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- ✔ Ежедневные физкультминутки и подвижные игры на переменах.

Ноябрь

- ✔ Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- ✔ Участие в единой неделе профилактики употребления табачных изделий «Мы за чистые легкие»
- ✔ Выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками «Курить – себе вредить».

- ✔ Тематические экскурсии.

- ✔ Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на территории школы.
- ✔ Систематические физкультминутки и динамические паузы.
- ✔ Отчёты о проделанной работе по организации здоровьесбережения в образовательном учреждении.

Декабрь

- ✔ Участие в неделе профилактики, посвященной всемирному дню борьбы со СПИДом
- ✔ Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- ✔ Систематические физкультминутки и динамические паузы.
- ✔ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

Январь

- ✔ Неделя здоровья. Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- ✔ Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- ✔ Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- ✔ Физкультурно-оздоровительное мероприятие ко Дню защитника Отечества.
- ✔ Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- ✔ Планирование занятости обучающихся в каникулярный период.
- ✔ Подготовка ко Дню здоровья.
- ✔ Систематические физкультминутки и динамические паузы.
- ✔ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей группы риска.

Апрель

- ✔ Акция «Всемирный день здоровья».
- ✔ Благоустройство школьной территории.
- ✔ День здоровья.
- ✔ Тренинг с психологом «Территория экзамена».
- ✔ Систематические динамические паузы, физкультминутки.

Май

- ✔ Подготовительная работа организации занятости обучающихся в летний период.
- ✔ Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- ✔ «Весёлые старты».
- ✔ Презентация «Уроков гигиены».

Июнь

- ✔ Международный день защиты детей.
- ✔ Всемирный день защиты окружающей среды.
- ✔ Работа по плану летних каникул.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ.

Основная задача школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье. Здоровье ученика, его социально-психологическая адаптация, нормальное развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 18 лет этой средой является школа.

Начальное звено.

Уровень: Примитивно-поведенческий Результат:

Сформированы навыки коммуникации учитель-ученик, ученик-ученик. Присутствуют элементарные навыки санитарно-гигиенической культуры. Ученик приобщается к гигиенической культуре.

Обучающийся внедряет в свою деятельность элементарные составляющие здорового образа жизни.

Правильная организация питания в учреждении.

Среднее звено.

Уровень. Эмоциональный. Результат:

Стремление к самостоятельной организации здорового образа жизни.

Уменьшение психоэмоциональной нагрузки, отсутствие негативного отношения к учебному процессу.

Учебная нагрузка, соответствующая возрасту обучающегося, не вызывает угнетения ребенка. Снижение гиподинамии в жизни ученика.

Осведомленность участников образовательного процесса в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Правильная организация питания в учреждении. Наличие индивидуального подхода к обучающимся.

Старшее звено.

Уровень: Нравственный.

Отсутствие стрессовых ситуаций на уроках.

Интенсификация образовательного процесса не приводит к переутомлению. Отсутствие нарушений физиологических и гигиенических норм. Правильная организация питания в учреждении.

Популяризация культуры здоровья.

Формирование полового самосознания и здорового образа жизни.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учителя в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В реальной практике гораздо важнее выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние обучающихся, но и, напротив, укреплял их силы и возможности. Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие результаты:

✔ сформируется система физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;

✔ будет осуществляться систематический контроль над состоянием здоровья обучающихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;

✔ снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса;

✔ будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения обучающегося;

✔ повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

ПЛАН ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАМЫ
«Здоровый ученик – здоровое будущее страны» на 2025-2028 учебные годы

Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	**Для учащихся**	**Для родителей**
Первый этап (2025-2026 уч.г.)	1. Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя». 2. Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе учителя-предметника при формировании ЗОЖ обучающихся».	1. Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего» 2. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся. 3.Исследование духовно-нравственного здоровья (представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников). 4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.	1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания обучающихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей. 2. Изучение уровня удовлетворённости обучающихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении. 3. Работа родительской общественности по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.

Второй этап (2026-2027 уч.г.) **Цель:** реализация программы деятельности, внесение, по мере необходимости, корректив в ее основные положения	1.Обмен методическими материалами «Здоровье - это сила». 2.Организация цикла занятий «Здоровье- это сила». 3.Профилактическая тренировка для педагогов; занятия в спортивном зале; танцевальная терапия. 4.Медико-педагогический всеобуч «Будьте здоровы!»	1.Беседы, лекции, просмотры научно - популярных телепрограмм, видеофильмов. 2.Организация медицинского всеобуча. 3. Школьная спартакиада. 4. Конкурс «Самый здоровый класс года». 5. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы). 6. Цикл классных часов «Здоровые привычки –здоровый образ жизни» (5-7-е классы). 7. Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы). здоровый образ жизни» (10-11-е классы).	1. Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных соревнованиях. 2. Общешкольные семейные спортивные праздники. 3. Тематические родительские собрания «Быть здоровым – это модно!». 4.Медико - педагогический всеобуч «Будьте здоровы!».

Третий этап (2027 – 2028 уч.г) **Цель:** обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно - оздоровительной работы школы.	Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности».	1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья обучающихся». 2.Исследвание духовно – нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников. 3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками школьников.	1. Общешкольное родительское собрание «Результаты реализации программы» . 2. Размещение отчетной информации в родительские чаты.

Традиционные мероприятия на всех этапах	1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиНов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, обследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий). 2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-8-х классах. 3. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных и неинфекционных заболеваний среди обучающихся. 4. Обеспечение надлежащих психолого - педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и т.п.). 5. Организация контроля над координацией питания учеников в школе. 6. Профилактика гиподинамии – организация подвижных переменок. 7. Часы неаудиторной занятости: подвижные игры (1-4-е классы); сотвори себя сам (5-7-е классы); спортивные игры (8-9-е классы); клубы по интересам (10-11е классы). 8. Тематическая спортивная неделя. 9. Общешкольный день спорта. 10. Дни здоровья. 11. Антинаркотический месячник «Будем жить!». 12. Тематические классные часы по ЗОЖ. 13. Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья). 14. Мониторинг заболеваемости обучающихся и педагогов. 15. Мониторинг эмоционального состояния обучающихся и педагогов. 16. Мониторинг занятости обучающихся в спортивных секциях. 17. Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.